

Uji Validitas Isi Modul Psikoedukasi Kontrol Diri ‘SCOUPER’ sebagai Upaya Preventif Perilaku Seksual Berisiko pada Remaja

Content Validity Testing of the “SCOUPER” Self-Control Psychoeducational Module as a Preventive Effort Against Risky Sexual Behavior in Adolescents

Cahya Isna*

Psikologi, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Jambi

Email: cahyaisna01@gmail.com

Nurul Hafizah

Psikologi, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Jambi

Email: nurulhafizah@unja.ac.id

Marlita Andhika Rahman

Psikologi, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Jambi

Email: marlita.rahaman@unja.ac.id

Abstrak

Angka kejadian perilaku seksual berisiko yang tinggi pada remaja disebabkan oleh beberapa faktor seperti lingkungan dan rendahnya kontrol diri. Remaja yang tinggal di kawasan eks lokalisasi memiliki risiko lebih tinggi terhadap perilaku seksual berisiko yang diakibatkan oleh faktor lingkungan dan minimnya kontrol diri pada remaja. Oleh karena itu, diperlukan media psikoedukasi yang tepat untuk membantu meningkatkan kontrol diri remaja sehingga dapat mencegah terjadinya perilaku seksual berisiko. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui validitas isi dari modul psikoedukasi kontrol diri ‘SCOUPER’ sebagai upaya preventif perilaku seksual berisiko pada remaja di kawasan eks lokalisasi. Penelitian ini menggunakan metode *Research and Development* (R&D) dengan model 3D (*Define, Design* dan *Develop*). Tahap *define* menganalisis kebutuhan remaja, tahap *design* menyusun rancangan modul psikoedukasi kontrol diri, dan tahap *develop* meliputi uji validitas dengan pemberian skor rating oleh ahli atau validator. Analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah analisis deskriptif dengan rumus Aiken's V dan masukan validator. Hasil uji validitas menunjukkan bahwa modul psikoedukasi kontrol diri SCOUPER memperoleh skor 0,75 – 1,00 dengan kategori tinggi – sangat tinggi. Berdasarkan hasil uji validitas, modul SCOUPER dapat disimpulkan valid untuk digunakan dengan beberapa saran dan perbaikan dari validator. Modul psikoedukasi kontrol diri SCOUPER teruji valid secara isi, konstruk, dan bahasa, serta berpotensi digunakan sebagai media preventif dalam pencegahan perilaku seksual berisiko pada remaja, khususnya di kawasan eks lokalisasi.

Kata kunci : Validitas isi; modul; kontrol diri; perilaku seksual berisiko; remaja

Abstract

The high incidence of risky sexual behavior among adolescents is caused by several factors, such as the environment and low selfcontrol. Adolescents living in former red-light districts are at higher risk of risky sexual behavior due to environmental factors and a lack of self-control. Therefore, appropriate psychoeducational media are needed to help improve adolescents' selfcontrol so that risky sexual behavior can be prevented. This study aims to determine the content validity of the ‘SCOUPER’ self-control psychoeducation module as a preventive measure against risky sexual

behavior among adolescents in former red-light districts. This study used the Research and Development (R&D) method with a 3D model (Define, Design, and Develop). The define stage analyzed the needs of adolescents, the design stage developed the self-control psychoeducation module, and the develop stage included validity testing with rating scores by experts or validators. The data analysis used in this study was descriptive analysis with Aiken's V formula and validator input. The validity test results showed that the SCOUPER self-control psychoeducation module scored between 0.75 and 1,00 in the high – very high category. Based on the validity test results, the SCOUPER module can be concluded to be valid for use with some suggestions and improvements from the validator. The SCOUPER self-control psychoeducation module is valid in terms of content, construct, and language, and has the potential to be used as a preventive medium in preventing risky sexual behavior among adolescents, especially in former red-light districts.

Keywords : Content validity; module; self-contro; risky sexual behavior; adolescents

Article History	*corresponding author
Submitted : 07-11-2025	
Final Revised : 02-12-2025	
Accepted : 02-12-2025	
	  <i>This is an open access article under the CC-BY-SA license</i>
	<i>Copyright © 2022 by Author, Published by Universitas Negeri Surabaya</i>

Fase remaja adalah fase transisi kehidupan individu dari anak-anak menuju dewasa. Remaja sebagai kelompok usia transisi sangat rentan terhadap perilaku seksual berisiko. Perilaku seksual berisiko adalah tindakan seksual yang negatif atau tidak sehat dan tidak aman, yang dapat berdampak negatif terhadap kesehatan (Handoyo dkk., 2022). Pada remaja, contoh perilaku ini meliputi berciuman, melakukan hubungan seksual pranikah baik dengan maupun tanpa alat kontrasepsi, masturbasi, mengakses konten pornografi, serta menyentuh area tubuh sensitif pasangan (Handoyo dkk., 2022). Temuan dari Setiawati dkk. (2023) menunjukkan semua responden pernah melakukan kontak fisik berupa berpegangan tangan dengan pasangannya, 63,13% pernah bergandengan tangan, 49,40% pernah merangkul tubuh pasangan, 34,66% mengaku pernah melakukan masturbasi dan 27,09% pernah berpelukan dengan pasangannya. Selain itu menurut Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia 2017 (BKKBN, 2018), 59% perempuan sudah memulai hubungan seksual pertamanya di usia 15-19 tahun, dan 74% laki-laki memulai hubungan seksual pertama di usia 15-19 tahun.

Angka kejadian perilaku seksual berisiko yang tinggi pada remaja tentunya disebabkan oleh banyak faktor. Lingkungan merupakan salah satu faktor yang memiliki pengaruh besar yang membentuk perilaku seksual remaja, karena lingkungan dapat mendorong remaja untuk menerima atau menolak keterlibatan dalam perilaku seks bebas (Saputra & Sa'dan, 2022). Lingkungan sosial memiliki peran besar dalam membentuk karakter remaja. Lingkungan pergaulan turut membentuk sikap yang dimiliki oleh remaja, hal ini dibuktikan melalui penelitian yang menyatakan bahwa sikap remaja dipengaruhi oleh lingkungan sosial mereka (Pitoewas, 2018). Jika remaja menetap di lingkungan yang dianggap tidak kondusif seperti di lokalisasi, maka perkembangan dirinya akan turut terpengaruh oleh kondisi lingkungan tersebut. Remaja yang menetap di lokalisasi atau daerah prostitusi merupakan kelompok yang sangat rentan terpengaruh oleh aktivitas prostitusi. Paparan kegiatan yang negatif tanpa henti dalam kehidupan sehari-hari membuat remaja cenderung meniru apa yang mereka lihat, sehingga perilaku tersebut diperaktikkan kembali tanpa rasa canggung dan malu (Kalsum & Harianto, 2017).

Remaja yang tinggal di kawasan lokalisasi menghadapi kesulitan untuk menjalani kehidupan yang positif karena dampak yang ditimbulkan di kawasan tersebut (Andriani dkk., 2017). Penelitian Isnadia & Azinar (2021) menunjukkan bahwa remaja yang tinggal berdekatan dengan lokalisasi dan tinggal berjauhan dari lokalisasi memiliki tingkah laku seksual sebelum menikah yang berbeda. Hal ini ditunjukkan bahwa responden yang memiliki tingkat kontak tinggi dengan lokalisasi cenderung menunjukkan perilaku seksual berisiko yang lebih besar. Sebaliknya, responden dengan kontak rendah terhadap lokalisasi umumnya lebih sering melakukan perilaku yang tidak berisiko. Hasil wawancara yang telah dilakukan pada remaja di kawasan eks lokalisasi menyebutkan remaja sering diajak untuk melakukan hubungan seksual dengan orang-orang yang berkunjung ke eks lokalisasi. Remaja sering diganggu dan digoda oleh para tamu yang menduga bahwa mereka merupakan salah satu PSK di kawasan tersebut.

Remaja yang tinggal di kawasan lokalisasi sangat mudah terpengaruh untuk melakukan aktivitas-aktivitas seksual pranikah. Agar terhindar dari perilaku seksual berisiko, remaja diharapkan dapat dan mampu untuk mengontrol dan mengarahkan emosinya dengan baik dan cepat agar dapat mengontrol dirinya (Afritayeni dkk., 2018). Temuan lapangan juga menyebutkan bahwa remaja kurang mampu menahan dorongan atau godaan seksual, hal ini dinilai bahwa remaja minim kontrol diri. Individu dengan kontrol diri yang rendah akan sulit mengendalikan emosi, yang dapat menyebabkan masalah (Azzahra dkk., 2023). Remaja yang mampu mengendalikan diri dengan baik cenderung dapat mengarahkan perilakunya agar terhindar dari tindakan yang dapat merugikan dirinya sendiri (Maiseptian & Dewita, 2021). Selain itu, remaja dengan tingkat kontrol diri yang tinggi juga diyakini memiliki kemampuan untuk memprediksi dan mengantisipasi keadaan diri terhadap berbagai situasi, baik yang membawa dampak positif maupun negatif dari lingkungan sekitar mereka (Putri, 2019).

Penelitian Putri & Ariana (2021) menunjukkan kontrol diri berpengaruh positif dan signifikan terhadap pengurangan perilaku seksual berisiko pada remaja yang sedang berpacaran. Hal ini di perkuat oleh hasil penelitian Sari, dkk (2020) yang menyebutkan jika seseorang memiliki kontrol diri seksual yang rendah, kemungkinan untuk melakukan hubungan seksual menjadi lebih tinggi. Sebaliknya, jika seseorang memiliki kontrol diri seksual yang tinggi maka kemungkinan untuk melakukan hubungan seksual menjadi lebih rendah. Kontrol diri seksual adalah kemampuan individu untuk mengontrol perilaku seksualnya sehingga dapat dihindari (Baumeister dkk., 2007; Bouffard & Miller, 2014; Bryan dkk., 2001).

Fenomena diatas menyatakan bahwa faktor lingkungan tempat tinggal dan pergaulan serta rendahnya kontrol diri dapat memengaruhi remaja untuk melakukan perilaku seksual berisiko. Oleh sebab itu, dibutuhkan upaya preventif untuk menghindari remaja dari perilaku seksual berisiko terutama remaja yang berada di kawasan eks lokalisasi, yaitu dengan psikoedukasi. Pada penerapannya, ditemukan hambatan yaitu belum terdapat panduan edukasi khusus tentang peningkatan kontrol diri remaja untuk mencegah perilaku seksual berisiko, sehingga penelitian ini mengembangkan modul psikoedukasi yang bertujuan untuk meningkatkan kontrol diri dan mencegah perilaku seksual berisiko pada remaja. Modul Psikoedukasi kontrol diri dirancang sebagai media pembelajaran terstruktur yang berisi materi-materi tentang kontrol diri. Modul psikoedukasi ini tidak hanya menyajikan materi secara teori, tetapi juga mengintegrasikan berbagai metode pembelajaran interaktif seperti diskusi kelompok, role play, permainan, dan sesi tanya jawab.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan riset validasi modul yang dilakukan dengan perancangan suatu modul, kemudian diuji validitas dari isi modul tersebut. Modul merupakan paket pelatihan yang memuat tujuan, rincian acara, materi prosedur operasional standar pelaksanaan, prosedur pengukuran hasil dan manual umum bagi pelaksana. Pada dasarnya,

modul dianggap sebagai suatu bentuk intervensi yang dirancang untuk mengubah sikap, memperkaya pengetahuan, keterampilan, persepsi serta tingkah laku manusia. Penyusunan modul dilakukan berdasarkan teori terkait atribut yang menjadi sasaran dari penelitian (Azwar, 2022). Penelitian ini menggunakan metode *Research and Development* (RnD) dengan model 3D yaitu *define* (pendefinisian), *design* (perancangan) dan *develop* (pengembangan) (Thiagarajan dkk., 1974). Penelitian ini hanya sampai tahap *develop* yaitu tahap uji validasi yang disesuaikan dengan tujuan penelitian.

Pengumpulan Data

Metode penelitian dan pengembangan yang digunakan adalah studi deskriptif dengan model 3D yang dimodifikasi dari teori 4D Thiagarajan dkk. (1974) yaitu *define*, *design* dan *develop*. Proses *define* dilakukan dengan wawancara kepada tiga remaja di kawasan eks lokalisasi. Peneliti menggali data terkait sikap dan perilaku remaja yang terpapar langsung oleh aktivitas-aktivitas seksual di kawasan eks lokalisasi. *Design* atau perancangan merupakan langkah kedua dalam penyusunan modul psikoedukasi ini yaitu dengan menentukan konsep, pokok atau isi materi modul, langkah-langkah pelaksanaannya yang diususun sesuai dengan tujuan yang hendak diraih. *Develop* atau pengembangan adalah tahap terakhir yang menunjukkan bahwa modul psikoedukasi yang dirancang telah divalidasi oleh 3 validator.

Instrumen penelitian menggunakan lembar validasi modul psikoedukasi yang dirancang berdasarkan tujuan yang hendak dicapai. Penilaian validasi isi modul dilakukan oleh ahli pakar yaitu tiga orang psikolog dengan cara mengisi rating angka antara 1-5 yang memiliki 5 kategori.

Table 1. Klasifikasi rating relevansi

Pilihan Jawaban	Skor Rating
Sangat Sesuai	5
Sesuai	4
Cukup Sesuai	3
Tidak Sesuai	2
Sangat Tidak Sesuai	1

Analisis Data

Uji validitas isi modul dilakukan dengan menggunakan Aiken's V yang bertujuan untuk mencari jumlah koefisien validitas isi berdasarkan hasil penilaian dari para ahli atau validator kepada suatu item yang ditinjau dari besarnya item tersebut merepresentasi konstruk yang diukur. Validasi modul bisa dilihat dari tingkat kesesuaian isi sub bagian modul intervensi dengan tujuan yang hendak (Azwar, 2022).. Kemudian dari hasil penilaian modul akan disajikan dengan rumusan sebagai berikut :

$$V = \frac{\Sigma s}{n(c-1)}$$

Keterangan :

s = r-1o

Σs = Jumlah nilai s

1o = Angka rating terendah (1)

c = Angka rating tertinggi (5)

r = Angka rating yang diberikan penilaian

n = Jumlah validator

Hasil

Define (Pendefinisian)

Define atau pendefinisian adalah tahap awal mengidentifikasi kebutuhan akan suatu permasalahan yaitu dengan melakukan pengumpulan data mengenai perilaku seksual remaja dan kontrol diri. Proses *define* dilakukan melalui wawancara kepada tiga remaja yang tinggal di kawasan eks lokalisasi, yaitu untuk mengidentifikasi kebutuhan remaja dengan melakukan pengumpulan data terkait kondisi lingkungan, perilaku seksual dan kontrol diri pada remaja. Hasil wawancara bersama remaja dapat dinilai bahwa remaja terpapar secara langsung oleh aktivitas-aktivitas seksual dari lingkungan sekitarnya. Paparan tersebut menjadikan remaja rentan untuk mempraktekan kembali atau meniru aktivitas yang dilihatnya.

Design (Perancangan)

Tahap *design* yaitu perancangan modul psikoedukasi dengan fokus pada penyusunan struktur modul, pemilihan metode psikoedukasi seperti diskusi, role play dan permainan, dan menentukan materi yang relevan dengan memperhatikan tujuan yang hendak dicapai. Modul yang dirancang dalam penelitian ini adalah modul psikoedukasi kontrol diri SCUPER sebagai upaya preventif perilaku seksual berisiko pada remaja.

Table 2. Gambaran modul pertemuan 1

Pertemuan 1: Mengenal Kontrol Diri dan Perilaku Seksual Berisiko serta <i>Cognitive Control</i>	
Peralatan	<ul style="list-style-type: none"> • Panduan materi terkait kontrol diri dan perilaku seksual berisiko serta <i>cognitive control</i> • Lembar pre test • Lembar kerja <i>Ever or Never</i> dan <i>Stop-Think-Choose</i> • Alat tulis • Proyektor dan pengeras suara
Durasi	120 Menit
Kegiatan	Pertemuan pertama diawali dengan fasilitator membuka kegiatan dengan <i>building rapport</i> , lalu memberikan lembar pre test kepada peserta untuk diisi. Kemudian, fasilitator memberikan lembar kerja <i>ever or never</i> untuk diisi oleh peserta dan memaparkan materi mengenal kontrol diri dan perilaku seksual. Fasilitator menayangkan video edukasi dan diskusi dengan peserta. Fasilitator berdiskusi. Kemudian, fasilitator memaparkan materi <i>cognitive control</i> dan bermain <i>stop-think-choose</i> dengan peserta. Di akhir pertemuan, fasilitator berdiskusi bersama peserta untuk <i>me-review</i> kegiatan yang telah dilakukan

Tabel di atas menyajikan gambaran kegiatan pada pertemuan pertama. Pertemuan pertama memiliki tujuan agar remaja dapat mengetahui dan memahami pentingnya kontrol diri dan pengelolaan informasi yang baik dalam menjaga kesehatan dan masa depan agar tercegah dari perilaku seksual berisiko.

Table 3. Gambaran modul pertemuan 2

Pertemuan 2: <i>Decisional</i> dan <i>Behavior Control</i> serta Evaluasi	
Peralatan	<ul style="list-style-type: none"> • Panduan materi <i>Decisional</i> dan <i>Behavior Control</i> • Lembar skenario <i>roleplay</i> dan <i>worksheet</i> • Lembar post test • Alat tulis • Proyektor dan pengeras suara

Durasi	110 menit
Kegiatan	Pertemuan kedua diawali dengan fasilitator membuka kegiatan dengan <i>building rapport</i> dan melakukan relaksasi. Kemudian, fasilitator menyampaikan materi kontrol perilaku dan keputusan, lalu membagi kelompok dan melakukan <i>roleplay</i> . Di akhir pertemuan, fasilitator berdiskusi kembali bersama peserta untuk <i>me-review</i> kegiatan yang telah dilakukan. Kemudian, fasilitator memberikan <i>worksheet</i> dan lembar <i>post test</i> untuk diisi peserta.

Tabel di atas menyajikan gambaran kegiatan pada pertemuan kedua. Pertemuan kedua memiliki tujuan yaitu agar remaja dapat mengetahui gambaran terkait perilaku seksual dan mampu membuat keputusan bijak dan bertanggung jawab untuk mencegah perilaku seksual.

Develop (Pengembangan)

Tahap *develop* merupakan tahap yang menunjukkan bahwa modul psikoedukasi akan divalidasi oleh *professional judgment*, dalam penelitian ini dilakukan oleh 3 orang validator yang terdiri dari 3 orang psikolog.

Table 4. Hasil Validasi Isi Modul

Sub Kegiatan	Butir	Skor			s1	s2	s3	Σs	n(c-1)	V	Ket
		I	II	III							
Pertemuan ke-1 : Mengenal kontrol diri dan Perilaku Seksual Berisiko	1	5	5	5	4	4	4	12	12	1	Sangat Tinggi
	2	4	4	4	3	3	3	9	12	0,75	Tinggi
	3	4	5	4	3	4	3	10	12	0,83	Sangat Tinggi
	4	4	4	4	3	3	3	9	12	0,75	Tinggi
	5	4	4	4	3	3	3	9	12	0,75	Tinggi
	6	4	5	4	3	4	3	10	12	0,83	Sangat Tinggi
	7	3	4	5	2	3	4	9	12	0,75	Tinggi
Pertemuan ke-1 : Cognitive Control	8	4	4	4	3	3	3	9	12	0,75	Tinggi
	9	4	5	4	3	4	3	10	12	0,83	Sangat Tinggi
	10	4	4	4	3	3	3	9	12	0,75	Tinggi
	11	4	5	5	3	4	4	11	12	0,92	Sangat Tinggi
Pertemuan ke-2 : Decisional Control dan Behavioral Control	12	4	4	4	3	3	3	9	12	0,75	Tinggi
	13	4	4	5	3	3	4	10	12	0,83	Sangat Tinggi
	14	4	4	4	3	3	3	9	12	0,75	Tinggi
	15	4	5	4	3	4	3	10	12	0,83	Sangat Tinggi
Pertemuan ke-2 : Evaluasi	16	4	5	4	3	4	3	10	12	0,83	Sangat Tinggi

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa sub bagian isi modul SCOUPER untuk remaja sebagai upaya preventif perilaku seksual berisiko memiliki 16 butir item. Skor angka yang ditampilkan pada tabel tersebut dapat diinterpretasikan sebagai koefisien berada pada

angka 0,75 hingga 1 dengan kategori tinggi hingga sangat tinggi. Sub bagian modul SCOUPER memiliki isi yang baik dengan skor di atas 0,50 sehingga layak digunakan.

Pembahasan

Penelitian ini memiliki tujuan untuk menghasilkan suatu modul psikoedukasi kontrol diri SCOUPER sebagai upaya preventif perilaku seksual berisiko pada remaja. Penelitian ini menggunakan studi deskriptif dengan pengembangan model 3D (*define, design and develop*). Tahap *define* dilakukan melalui wawancara kepada tiga remaja yang tinggal di kawasan eks lokalisasi, yaitu untuk mengidentifikasi kebutuhan remaja dengan melakukan pengumpulan data terkait kondisi lingkungan, perilaku seksual dan kontrol diri pada remaja. Hasil wawancara bersama remaja dapat dinilai bahwa remaja terpapar secara langsung oleh aktivitas-aktivitas seksual dari lingkungan sekitarnya. Paparan tersebut menjadikan remaja rentan untuk mempraktekan kembali atau meniru aktivitas yang dilihatnya. Kemudian, peneliti melakukan identifikasi untuk materi modul dengan analisis literatur seperti buku dan jurnal penelitian sebelumnya mengenai modul psikoedukasi, kontrol diri, dan perilaku seksual berisiko.

Hasil penelitian sebelumnya menyebutkan remaja yang tinggal di kawasan lokalisasi menghadapi kesulitan untuk menjalani kehidupan yang positif karena dampak yang ditimbulkan di kawasan tersebut (Andriani dkk., 2017). Remaja yang tinggal berdekatan dengan lokalisasi dan tinggal berjauhan dari lokalisasi memiliki tingkah laku seksual sebelum menikah yang berbeda. Hal ini ditunjukkan bahwa responden yang memiliki tingkat kontak tinggi dengan lokalisasi cenderung menunjukkan perilaku seksual berisiko yang lebih besar. Sebaliknya, responden dengan kontak rendah terhadap lokalisasi umumnya lebih sering melakukan perilaku yang tidak berisiko (Isnadia & Azinar, 2021).

Penelitian Saputra & Sa'dan (2022) juga menyebutkan lingkungan pergaulan memiliki pengaruh yang besar terhadap perilaku seks remaja, dikarenakan lingkungan pergaulan menjadi sumber pengetahuan seks bagi remaja yang akan mempengaruhi sikap remaja terhadap seks. Remaja yang tinggal di kawasan lokalisasi sangat mudah terpengaruh untuk melakukan aktivitas-aktivitas seksual pranikah. Faktor yang juga dapat mempengaruhi remaja melakukan perilaku seksual berisiko salah satunya adalah rendahnya kontrol diri (Anwar dkk., 2019). Ghufron & Risnawita (2020) menyebutkan kontrol diri sebagai keterampilan membimbing, mengatur dan menyusun, serta mengarahkan perilaku ke yang lebih positif. Individu dengan kontrol diri yang rendah akan sulit mengendalikan emosi, yang dapat menyebabkan masalah (Azzahra dkk., 2023).

Tahap *design* yaitu perancangan modul psikoedukasi dengan fokus pada penyusunan struktur modul, pemilihan metode psikoedukasi seperti diskusi, *role play* dan permainan, dan menentukan materi yang relevan dengan memperhatikan tujuan yang hendak dicapai. Modul yang dirancang dalam penelitian ini adalah modul psikoedukasi kontrol diri SCOUPER sebagai upaya preventif perilaku seksual berisiko pada remaja. Penggunaan metode psikoedukasi sebagai bentuk intervensi terbukti efektif untuk meningkatkan kemampuan membuat keputusan yang lebih bijak, mengelola emosi, dan mengontrol diri atas dorongan atau tekanan teman sebaya (Nazarlin dkk., 2024).

Psikoedukasi efektif untuk meningkatkan pengetahuan seksual yang baik terutama dalam pergaulan sehari-hari baik dengan pacar maupun dengan orang lain (Nazarlin dkk., 2024). Penelitian lain juga menunjukkan bahwa penerapan psikoedukasi dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa mengenai perilaku seksual yang sehat dan pentingnya menjaga kesehatan reproduksi (Hamid & Taslim, 2024). Psikoedukasi dapat disampaikan melalui merode ceramah dan diskusi. Ceramah adalah salah satu metode penyampaian informasi yang dilakukan secara lisan oleh pemberi materi (Nahak., 2022). Untuk mengembangkan pemahaman remaja, juga digunakan metode diskusi. Diskusi bertujuan untuk meningkatkan interaksi antara satu dengan yang lain, saling bertukar pengalaman, pikiran dan informasi untuk memecahkan suatu masalah (Suandi, 2022).

Modul psikoedukasi kontrol diri SCOUPER disusun dalam dua pertemuan. Pertemuan pertama yaitu mengenal kontrol diri dan perilaku seksual berisiko serta *cognitive control* dengan tujuan agar remaja dapat mengetahui dan memahami pentingnya kontrol diri dan pengelolaan informasi yang baik dalam menjaga kesehatan dan masa depan agar tercegah dari perilaku seksual berisiko. Remaja yang mampu mengendalikan diri dengan baik cenderung dapat mengarahkan perilakunya agar terhindar

dari tindakan yang merugikan diri (Maiseptian & Dewita, 2021). Remaja dengan tingkat kontrol diri yang tinggi juga diyakini memiliki kemampuan untuk memprediksi dan mengantisipasi keadaan diri terhadap berbagai situasi, baik yang membawa dampak positif maupun negatif dari lingkungan sekitar mereka (Putri, 2019).

Kontrol diri yang rendah menjadi suatu permasalahan yang perlu diperhatikan, jika seseorang memiliki kontrol diri seksual yang rendah, kemungkinan untuk melakukan hubungan seksual menjadi lebih tinggi. Sebaliknya, jika seseorang memiliki kontrol diri seksual yang tinggi maka kemungkinan untuk melakukan hubungan seksual menjadi lebih rendah. Kontrol diri seksual adalah kemampuan individu untuk mengontrol perilaku seksualnya sehingga dapat dihindari (Baumeister dkk., 2007; Bouffard & Miller, 2014; Bryan dkk., 2001). Selain itu, Aspek kontrol kognitif sangat krusial dalam pencegahan perilaku seksual berisiko. Remaja yang memiliki *cognitive control* lebih mampu menunda gratifikasi, menyeleksi informasi, dan menolak tekanan teman sebaya (Baumeister dkk., 2018). *Cognitive control* merupakan kemampuan pengendalian diri untuk mengelola informasi yang kurang diharapkan (Maiseptian & Dewita, 2021).

Pertemuan kedua yaitu *decisional* dan *behavior control* serta evaluasi, memeliki tujuan yaitu agar remaja dapat mengetahui gambaran terkait perilaku seksual dan mampu membuat keputusan bijak dan bertanggung jawab untuk mencegah perilaku seksual. *Decisional control* menekankan pada kemampuan remaja mengambil keputusan yang tepat (Maiseptian & Dewita, 2021), misalnya menolak ajakan berisiko atau memilih aktivitas alternatif yang sehat yang dapat dilatih dengan permainan edukatif. Permainan edukatif menumbuhkan ketertarikan pada anak dan memberikan fasilitas pada anak untuk belajar. Permainan membantu anak untuk meningkatkan kreatifitas, kapasitas berpikir, dan kemampuan dalam menyelesaikan masalah (Baranowski dkk, 2013; Pradipta dkk, 2020). Sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa pendekatan edukasi yang diterapkan dengan melibatkan siswa secara langsung dalam dinamika kelompok seperti *role play*, permainan, dan simulasi menjadikan edukasi seksual menjadi efektif bagi remaja (Luturmas dkk., 2019).

Sementara itu, *behavior control* melatih keterampilan nyata dalam mengendalikan perilaku, seperti komunikasi assertif dan *role play* penolakan saat menghadapi tekanan sebaya. Hal ini juga sejalan dengan penelitian Tangney dkk (2004) yang menekankan bahwa kontrol diri yang baik tidak hanya bersifat kognitif, tetapi juga harus diwujudkan dalam pengambilan keputusan dan perilaku nyata. Metode *role playing* mempunyai tujuan untuk mempelajari perilaku dan perasan orang lain (Khoiro dkk., 2021). Teknik *role playing* digunakan untuk mengajak remaja mendramatiskan situasi atau karakter tertentu sehingga dapat meningkatkan kontrol dirinya. Hasil penelitian menyebutkan bahwa metode *role playing* efektif meningkatkan individu ke arah yang lebih baik sehingga kecenderungan perilaku seksual menurun atau individu berhasil mengendalikan dorongan seksualnya (Luturmas dkk., 2019).

Sesi evaluasi memiliki tujuan untuk mengukur pemahaman dan keterampilan yang diperoleh remaja setelah mengikuti psikoedukasi. Evaluasi tidak hanya berfungsi mengukur hasil pembelajaran, tetapi juga sebagai saran refleksi diri. Dalam modul psikoedukasi kontrol diri SCOUPER, *pre test* dan *post test* dibuat berbentuk studi kasus, dengan tujuan untuk mengetahui kemampuan remaja terkait cara merespons situasi tidak nyaman seperti perilaku seksual berdasarkan kontrol diri. Metode studi kasus adalah metode yang merangsang siswa untuk selalu berpikir kritis dalam upaya menyelesaikan kasus yang diberikan (Ibrahim, 2023). Menurut Zahroh & Hilmiyati (2024) evaluasi dalam proses pendidikan harus mampu memberikan umpan balik yang mendorong peserta untuk menilai kembali perilaku dan mengambil komitmen perbaikan di masa depan.

Tahap *develop* merupakan tahap yang menunjukkan bahwa modul psikoedukasi akan divalidasi oleh *professional judgment*, dalam penelitian ini dilakukan oleh tiga orang validator. Validator memberikan penilaian modul pada lembar validasi modul yang telah disediakan oleh peneliti. Setelah dilakukan penilaian, peneliti menggunakan hasil evaluasi, saran atau masukan dari validator untuk perbaikan modul yang sudah disusun. Diperoleh hasil validitas isi modul psikoedukasi kontrol diri SCOUPER sebagai upaya preventif perilaku seksual berisiko pada remaja dengan rentang skor Aiken's V sebesar 0,75 hingga 1,00 dengan kategori validitas tinggi hingga sangat tinggi.

Peneliti juga melakukan diskusi bersama validator terkait saran dan masukan untuk perbaikan yang menjadi bahan untuk merevisi modul yang telah dibuat. Secara keseluruhan, validator menyatakan bahwa modul psikoedukasi SCOUPER sudah sangat baik, metode dan materi yang digunakan sudah

tepat untuk remaja karena didasarkan pada permasalahan nyata yang terjadi di lingkungan tempat tinggal remaja.

Hasil validasi pada pertemuan pertama menunjukkan kategori tinggi hingga sangat tinggi. Validator menilai bahwa materi pengenalan mengenai konsep kontrol diri dan perilaku seksual berisiko serta *cognitive control* sudah sesuai dengan tujuan dan dianggap relevan, jelas dan sesuai dengan kebutuhan remaja. Validator menekankan penyajian materi untuk dipersingkat dan jelas agar memudahkan remaja untuk lebih memahami materi yang disampaikan. Menurut Santrock (2012) remaja berada pada tahap perkembangan kognitif formal operasional sehingga membutuhkan pemahaman awal yang logis untuk dapat menginternalisasi nilai dan menghubungkannya dengan pengalaman sehari-hari.

Validator juga memberikan masukan agar pertemuan pertama dibagi menjadi dua sesi atau mengurangi waktu pertemuan, karena materi yang disampaikan dinilai terlalu padat untuk diterima remaja dalam satu kali pertemuan. Segmentasi materi pembelajaran, misalnya melalui pembagian sesi, mampu menjaga kewaspadaan siswa dan memperkuat pemahaman dibanding penyampaian panjang tanpa jeda (Spanjers dkk., 2010). Sependapat dengan penelitian Zahra., dkk (2023) menyatakan waktu belajar otak optimal sekitar 4 jam per hari. Penelitian lain juga menyatakan bahwa jam pelajaran yang terlalu panjang dapat menurunkan motivasi dan konsentrasi siswa, sehingga mengakibatkan penurunan hasil belajar (Pratiwi dkk., 2024).

Validator juga menekankan bahwa perlu adanya diskusi atau *review* antar fasilitator dan peserta setelah kegiatan penayangan video pada pertemuan pertama untuk menambah pemahaman remaja. Pada setiap akhir ataupun awal sesi dilengkapi dengan kegiatan refleksi yang merupakan upaya berfikir dalam menelusuri semua proses yang telah dilakukan untuk mencegah terlupanya ide dan pembahasan (Vitriana & Sari, 2021).

Pertemuan kedua terkait *decisional* dan *behavior control* serta evaluasi memperoleh kategori tinggi hingga sangat tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan pada pertemuan kedua dinilai sangat relevan, aplikatif, serta kontekstual dengan kebutuhan remaja. Selain itu, validator juga menekankan skenario *role play* dalam pertemuan kedua haruslah kasus nyata yang sedang marak terjadi di kalangan remaja karena lebih relevan agar keterampilan kontrol diri bisa langsung digunakan remaja dalam kehidupan sehari-hari untuk mencegah perilaku seksual berisiko. Menurut Santrock (2012) remaja lebih mudah belajar jika materi berkaitan dengan isu yang sedang mereka hadapi secara sosial maupun emosional.

Secara keseluruhan, hasil dari analisis data uji validitas isi modul oleh pakar ahli membuktikan bahwa modul psikoedukasi kontrol diri SCOUPER valid atau telah memenuhi kriteria kelayakan isi, penyajian, bahasa dan keterbacaan. Materi pengenalan pada pertemuan 1 dinilai valid sebagai landasan awal, *cognitive control* memberikan bekal berpikir kritis, *decisional* dan *behavior control* dinilai sangat aplikatif dan evaluasi dinilai sangat baik dalam memperkuat pendalaman pengetahuan. Dengan demikian, modul psikoedukasi kontrol diri SCOUPER layak digunakan sebagai media psikoedukasi untuk meningkatkan kontrol diri remaja dalam mencegah perilaku seksual berisiko, khususnya di kawasan eks lokalisasi yang memiliki tingkat kerentanan tinggi.

Kesimpulan

Hasil validasi isi modul psikoedukasi kontrol diri SCOUPER yang dinilai oleh ahli pakar atau *professional judgment* memiliki rentang skor 0,75 hingga 1 dengan kategori tinggi hingga sangat tinggi. Hal ini mengindikasi bahwa modul psikoedukasi kontrol diri SCOUPER memiliki validitas isi yang valid digunakan sebagai bahan psikoedukasi preventif yang efektif untuk meningkatkan kontrol diri dan mencegah perilaku seksual berisiko pada remaja. Modul psikoedukasi kontrol diri SCOUPER berhasil dikembangkan dengan memperhatikan kebutuhan dan karakteristik remaja di kawasan eks lokalisasi. Modul ini berfokus pada peningkatan aspek kontrol diri sebagai faktor protektif terhadap munculnya perilaku seksual berisiko. Penyusunan modul dilakukan melalui tahapan analisis kebutuhan, perancangan isi dan kegiatan, serta proses validasi oleh ahli pakar atau *professional judgment*.

Saran

Remaja diharapkan dapat menggunakan modul psikoedukasi kontrol diri SCOUPER ini sebagai panduan dalam mengenali, memahami, dan melatih kemampuan kontrol diri, baik dalam mengendalikan pikiran, emosi, maupun perilaku sehari-hari serta menghindari situasi yang berpotensi mengarah pada perilaku seksual berisiko. Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini dapat dikembangkan melalui uji coba langsung kepada remaja agar modul lebih sesuai dengan karakteristik pengguna. Selain itu, peneliti selanjutnya dapat mengembangkan modul ini dengan media atau topik lain yang berkaitan dengan perilaku berisiko remaja atau dapat menggunakan variabel psikologis seperti *self-efficacy, resilience, coping strategies* dan variabel lainnya.

Daftar Pustaka

- Afritayeni, A., Yanti, P. D., & Angrainy, R. (2018). Analisis Perilaku Seksual Berisiko pada Remaja Terinfeksi HIV dan AIDS. *Jurnal Endurance*, 3(1), 69. <https://doi.org/10.22216/jen.v3i1.2717>
- Andriani, A., Juniarti, N., & Widianti, E. (2017a). THE RESILIENCE OF ADOLESCENTS IN THE AREA OF EX LOCALIZATION OF BANDUNG. *NurseLine Journal*, 2(2), 176. <https://doi.org/10.19184/nlj.v2i2.5942>
- Andriani, A., Juniarti, N., & Widianti, E. (2017b). The Resilience of Adolescents in the Area of Ex Localization of Bandung. *NurseLine Journal*, 2(2), 176. <https://doi.org/10.19184/nlj.v2i2.5942>
- Anwar, H. K., Martunis, & Fajriani. (2019). Analisis Faktor-faktor Penyebab Terjadinya Pergaulan Bebas pada Remaja di Kota Banda Aceh. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 4(2), 9.
- Azwar, S. (2022). *Metode Penelitian Psikologi Edisi II*. Pustaka Pelajar.
- Azzahra, T. S. B., Noviekayati, I., & Rina, A. P. (2023). Kenakalan pada remaja: Bagaimana peranan kontrol diri ? *INNER: Journal of Psychological Research*, 3(1), 223–233.
- Badan Kependudukan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN). (2018). *Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia 2017: Kesehatan Reproduksi Remaja Indikator Utama*.
- Baumeister, R. F., Tice, D. M., & Vohs, K. D. (2018). The Strength Model of Self-Regulation: Conclusions From the Second Decade of Willpower Research. *Perspectives on Psychological Science*, 13(2), 141–145. <https://doi.org/10.1177/1745691617716946>
- Baumeister, R. F., Vohs, K. D., & Tice, D. M. (2007). The strength model of self-control. *Current Directions in Psychological Science*, 16(6), 351–355. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2007.00534.x>
- Bouffard, J. A., & Miller, H. A. (2014). The role of sexual arousal and overperception of sexual intent within the decision to engage in sexual coercion. *Journal of Interpersonal Violence*, 29(11), 1967–1986. <https://doi.org/10.1177/0886260513515950>
- Bryan, A., Schndeldecker, M. S., & Aiken, L. S. (2001). *Sexual Self-Controll and Male Condom-Use Outcome Beliefs: Predicting Heterosexual Men's Condom-Use intentions and Behavior'*.

- Ghufron, M. N., & Risnawita, R. S. (2020). *Teori-Teori Psikologi* (R. Kusumaningratri, Ed.; 2020th ed.). Ar-Ruzz Media.
- Hamid, A., & Taslim, V. H. (2024). Psychoeducation of Reproductive Health in Adolescents of Ternate 1 State Middle School. *Jurnal PEDAMAS (Pengabdian Kepada Masyarakat)*, 2(1).
- Handoyo, L., Naralia, T. W., Berliana, D. H., Ismail, T. A., & Siroj, F. (2022). Upaya Peningkatan Pengetahuan tentang Perilaku Seksual Berisiko dengan Kombinasi Focus Group Discussion dan Studi Kasus pada Kelompok Remaja Laki-Laki di Pondok Pesantren Fajar Cendekia. *Prosiding Seminar Nasional Pemberdayaan Masyarakat (SENDAMAS)*, 2(1), 76. <https://doi.org/10.36722/psn.v2i1.1577>
- Ibrahim. (2023). Pengaruh Penerapan Metode Studi Kasus dalam Efektivitas Pembelajaran. *SOCIAL: Jurnal Inovasi Pendidikan IPS*, 1.
- Isnadia, H. A., & Azinar, M. (2021). Perbedaan Perilaku Seksual Pranikah Remaja Menurut Kedekatan Tempat Tinggal dengan Lokalisasi. *IJPHN*, 1(1), 115–124. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/IJPHN>
- Ivana Zahra, M., Hutagalung, F., Novidiani Rusnita, A., Julietta Rohdearni Saragih, T., Adelia Parhusip, F., & Juliani Br Tarigan, P. (2023). Efektivitas Perubahan Jam Sekolah terhadap Tingkat Kedisiplinan Siswa. In *Journal Pusat Studi Pendidikan Rakyat* (Vol. 3). <https://pusdikra-publishing.com/index.php/jies>
- Kalsum, Y., & Harianto, S. (2017). Penyimpangan Seksual Remaja di Lingkungan Prostitusi di Desa Maospati Kabupaten Magetan. *Paradigma*, 05(01). https://id.wikipedia.org/wiki/Pelacuran_menur
- Khoiro, D. M., Akhwani, A., Ibrahim, M., & Djazilan, S. (2021). Studi Komparasi Metode Pembelajaran Role Playing dan Demonstrasi Terhadap Hasil Belajar IPS di Sekolah Dasar. *Jurnal Basicedu*, 5(5), 3352–3363. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v5i5.1359>
- Luturmas, N., Noya, F. C., Soumena, R. Z., Seimahuira, T. N., & Manuputty, A. G. (2019). Role Play Games dan Simulasi Efektif dalam Meningkatkan Pengetahuan dan Sikap Positif Siswa SMPN 4 dan SMPN 10 Ambon Terhadap Seksualitas Pranikah. *Molucca Medica*, 12(2).
- Maiseptian, F., & Dewita, E. (2021). Self Control Mahasiswa Perempuan Pengguna Smartphone serta Implikasinya dalam Bimbingan Konseling Islam. *JOURNAL*, 11(1), 107–119. <http://kafaah.org/index.php/kafaah/index>
- Nahak, M. P. M., Naibili, M. J. E., Isu, Y. K., & Leo, M. G. (2022). Pendidikan Kesehatan Tentang Pencegahan Anemia Melalui Kombinasi Metode Ceramah dan Leaflet pada Remaja Putri di SMAN 3 Atambua. *Abdimas Galuh*, 4(1), 554–562.
- Nazarlin, N., Raffles, F., Martin, S. N., & Rahmi, I. (2024). Meretas Tabu: Efektivitas Psikoedukasi dalam Meningkatkan Pengetahuan Seksualitas Remaja. *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan Dan Konseling*, 14(4), 883. <https://doi.org/10.24127/gdn.v14i4.12242>
- Pitoewas, B. (2018). Pengaruh Lingkungan Sosial dan Sikap Remaja Terhadap Perubahan Tata Nilai. *JPK Jurnal Pancasila Dan Kewarganegaraan*, 3(1), 8–18. <http://journal.umpo.ac.id/index.php/JPK/index>
- Putri, D. A. J. (2019). Hubungan Pola Asuh Otoritatif dan Kontrol Diri Dengan Sikap Remaja Terhadap Perilaku Seks Bebas. *Consilium: Berkala Kajian Konseling Dan Ilmu Keagamaan*, 6(1), 9–16. <http://jurnal.uinsu.ac.id/index.php/consilium>

- Putri, S. P. R., & Ariana, A. D. (2021). Pengaruh Kontrol Diri terhadap Perilaku Seksual pada Remaja Berpacaran. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(2), 1275–1281. <http://e-journal.unair.ac.id/index.php/BRPKM>
- Santrock, J. W. (2012). *Life span development* (N. I. Sallama, Ed.; Edisi Ketigabelas). Erlangga.
- Saputra, Y. N., & Sa'dan, Y. L. (2022). Pengaruh Lingkungan Pergaulan Terhadap Perilaku Seks Remaja. *EDULEAD: Journal of Christian Education and Leadership*, 3(2), 205–215. <https://doi.org/10.47530/edulead.v3i2.117>
- Sari, C. K., Tondok, M. S., & Muttaqin, D. (2020). The Role of Sexual Self-Control as Moderator between Sexual Desire and Premarital Sexual Behaviors. *Jurnal Psikologi*, 47(1), 43. <https://doi.org/10.22146/jpsi.41159>
- Setiawati, N., Kartikasari, A., Anggraeni, D., Latifah, L., & Rahmawati, E. (2023). Perilaku Seksual Berisiko Pada Remaja di Kabupaten Banyumas. In *Journal of Bionursing 113 Journal of Bionursing* (Vol. 5, Issue 1).
- Sinta Pratiwi, A., Saputra, A., Prihandono, E., Khotimah, H., & Andi Juan, F. (2024). Analisis Pengaruh Durasi Jam Belajar Terhadap Motivasi Belajar Siswa di SMKN 1 Metro. *Jurnal Firnas*, 5(1).
- Spanjers, I. A. E., van Gog, T., & van Merriënboer, J. J. G. (2010). A Theoretical Analysis of How Segmentation of Dynamic Visualizations Optimizes Students' Learning. In *Educational Psychology Review* (Vol. 22, Issue 4, pp. 411–423). <https://doi.org/10.1007/s10648-010-9135-6>
- Suandi, I. N. (2022). Metode Diskusi Kelompok untuk Meningkatkan Hasil Belajar Matematika Kelas VI SD. *Journal of Education Action Research*, 6(1), 135–140. <https://doi.org/10.23887/jear.v6i1.45083>
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High Self-Control Predicts Good Adjustment, Less Pathology, Better Grades, and Interpersonal Success. *Journal of Personality*, 72(2).
- Thiagarajan, S., Semmel, D. S., & Semmel, M. I. (1974). *Instructional Development for Training Teachers of Oxceptional Children: A Sourcebook*.
- Vitriana, B., & Sari, O. N. (2021). Optimalisasi Peran Konseling Bagi Anak yang Bermasalah dengan Narkotika. *KONSELING: Jurnal Ilmiah Bimbingan Dan Konseling*, 2, 38–43. <https://doi.org/10.31960/konseling.v2i2.721>
- Zahroh, F. L., & Hilmiyati, F. (2024). Indikator Keberhasilan dalam Evaluasi Program Pendidikan. *Edu Cendikia: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 4(03), 1052–1062. <https://doi.org/10.47709/educendikia.v4i03.5049>